

講習会開催報告書

講師	都筑 美由紀	タイトル	90 検証生活！産地別昆布
参加者数	9人	日時	2014/09/05

開催概要

- 利尻昆布、羅臼昆布、日高（三石）、真昆布、猫足昆布、がごめ昆布の違い・栄養昆布だしの飲み比べ
- 普段の昆布料理
- 現代の食事にあう昆布料理の実習 8品
- 昆布料理を試食
- 作ってみての感想と決意表明

トピックス

- 昆布の色、形、厚さの違いを知る
- 昆布だしの色、香り、塩分、甘さにこんなにも違いがある事に驚く
- 皆さん塩分多め、砂糖多めの味つけの昆布料理しか作った事がないと判明（昆布巻き、佃煮など）
- 昆布の塩分を生かした薄味の簡単な料理を作ってみて砂糖や醤油の量が少ないので戸惑う
- ご飯に合う濃い味の昆布料理以外の料理がある事に驚く

参加者の声

- 固定観念に縛られている味付けしかしてなかつたが今日からもっといろいろ取り入れてみる
- 昆布だしの味の違いがハッキリわかり、こういう機会があつて勉強させられた
- 旨み=価格 がわかつた。・毎日昆布を使います
- 昆布を好きになった ・昆布を料理に入れる事での利点を知つた
- 昆布が身近になった
- パスタやスープ、サラダなど要職にも昆布が使えておいしい事を発見した
- 濃い味の昆布料理でなくても美味しいで満足できる事を知つた
- 昆布の再発見をお友達や親せきにも教えてあげたい



講習会開催報告書

講師	都筑 美由紀	タイトル	検証生活！北海道小麦うどん
参加者数	11人	日時	2014/09/19

開催概要

- ・ 北海道のうどんをもっと消費しましょう
- ・ 乾麺のメリット、デメリットを知る
- ・ 何年も同じうどんを食べてませんか？北海道のうどんは進化しています。商品紹介7種
- ・ 北海道、関東、関西、香川のつゆ比べ
- ・ 北海道麺×つゆ×トッピング＝自分の一番かけうどんを見つける

トピックス

- ・ 北海道小麦にジャガイモが練りこんである、ゆめびりかが練りこんである新商品に驚く
- ・ うどんつゆの違いに驚く
- ・ 北海道のつゆは関東のつゆに近い事がわかる
- ・ 煮込みうどんが主流の北海道人。かけうどんも美味しい事がわかる。
- ・ 北海道のうどんがおいしい事を知る
- ・ 北海道の麺に香川の薄味のつゆが合うことを知る

参加者の声

- ・ 安心できるので同じ商品しか購入しなかったがいろいろ比べる事が出来て勉強になった
- ・ 煮干しのだしでうどんを食べるとおいしい事を知って出汁を摂ろうと思います
- ・ ゆめびりか入りのうどんが美味しかった
- ・ 乾麺が進化している事を知った
- ・ たっぷりの湯でゆでると塩分がなくなる事を知った
- ・ 某料理教室より内容が深くて感激した
- ・ 美味しいゆで方を知った
- ・ あげも旨さのポイントだと知った
- ・ うどんが美味しい事を再認識した
- ・ ふだん着になっていた事が解決できてうれしい
- ・ 自宅ではできない食べ比べができるお得感を感じた



講習会開催報告書 22

講師	伊藤 英拓	タイトル	十勝の小麦のお話し・小麦が製品になるまでのお話し
参加者数	10	日時	2014.10.11 (土) 10:00~12:00

開催概要

- ・ 小麦の現状をアグリシステム株式会社伊藤氏が説明
- ・ 自社の十勝ブランミックス商品のことや小麦ヌーボーの取り組みについて

トピックス

- ・ 小麦の栽培は会社の想いに賛同し一緒に取り組んでくれる生産者と契約し、自社独自（世界に通用する）の基準で栽培してもらっている。栽培指導・品質各付する「フィルドマン」を派遣し、その土地に合った栽培をしてもらっている。
- ・ 5年前までは、小麦の製品の説明をしてきたが、粉を売る事ではなく、生産者の想いを伝える役へ～近年十勝産の小麦は十勝だけでなく本州の方にも注目され（乾麺の品種からパン品種へ）、パン屋でも使われていてパン職人にも評判が良い。3年前から消費地から十勝へ小麦畠を視察する取組みもしている。このことでパン職人は小麦を大切に使うようになったとか（小麦穂1本30粒から1g位が小麦粉に）生産者側はもっと安心・安全なものを作ろうという想いに
- ・ 小麦が収穫され、粉になって販売されるのは、8月に収穫次年度の2～3月に流通販売となるが「とれたて小麦でパンを作ろう」と十勝小麦ヌーボーというイベントを今年開催した。直接契約している生産者の協力や旬を味わうという意味でパン屋や消費者にもイベントの想いが伝わり、大盛況であった。
- ・ 十勝農業改良普及センターの方も講座に参加頂いた

参加者の声

- ・ 農家さんが潤わなければ街も潤わないと思う。伊藤さんの熱意が伝わる講座で良かった。
- ・ ブランミックスのパッケージにも生産者や会社の想いが記入されていたら良いと感じた。
- ・ 小麦1本からとれる小麦粉の量を聞き、すごく少ないとがわかつて無駄にせず大切に使おうと思った。
- ・ 生産者と消費者をつなぐ役目に徹しているお話しに感動した。
- ・ 顔が見える小麦粉の生産者とは初めてだった。生産者からのメッセージ（DVD）も聞けてよかったです。
- ・ 農家さんの利益追求だけでなく安心・安全の取り組みが消費者にはありがたい。



講習会開催報告書 84

講師	北 由佳	タイトル	道産小麦のちがいを知ろう！ 春よ恋ってどんな粉？
参加者数	10人	日時	8月27日 11:00~13:00

開催概要

- 国内小麦事情や道産小麦の知識、春よ恋小麦についての話
- 春よ恋小麦粉使用と外国産小麦粉使用のパンの食べ比べと、春よ恋小麦粉を使ってピザ作り、試食

トピックス

- 道産小麦を使い食する良い点を大きく3つに分けて話しました。1、地産地消 2、安全性 3、風味や食感の良さ
- 食べ比べでは、まず、何も知らせずに食べてもらい、香りや味、食感の違いを楽しんでから小麦粉名を知らせました。「やっぱり！」という方や「どちらも美味しい」という方、好みもありますが、春よ恋は香り良くもちもちで美味しいという声が多数でした。
- ビニール袋でこねる簡単なピザを作り試食しました。手を汚さずにできるので、皆さんに喜んでいただきました。ピザに載せたトマトとチーズ、バジルも道産の物で好評でした。
- 講習の初めに店頭で道産小麦はあまり意識していないとの声を聞きましたが、講習終了時には、違いが良くわかったのでこれからは意識して見てみます、との声をいただきました。

参加者の声

- 道産小麦のおいしさを改めて実感できました。
- 道産小麦のパンと外国の小麦のパンの違いが良くわかり大変良かったです。
- 道産小麦を使用したのが初めてだったので、これからは利用したい。
- ピザは手が汚れなくて家でも出来そうだなと思いました。
- ピザはこねに時間もかからず、早くできて良かった。
- 自分で使う小麦粉は道産小麦、売っているパン気にせずに買っていました。これからは良く見てみます。
- 余湖農園さんに収穫体験に行ったことがあります、小麦を作っているとは知りませんでした。
- 生地だけ食べたら粉の味が感じられて、甘くておいしいです。
- 道産のパンはとてもおいしく、小麦の香りがほんのりしてよかったです。
- 美味しいので、帰ったら主人と一緒にピザを作りたいです
- シンプルな材料なのに、美味しくできるのは小麦粉が美味しいものだとわかりました。



講習会開催報告書 97

講師	北 由佳	タイトル	道産小麦のちがいを知ろう！さまざまな道産小麦
参加者数	13人	日時	9月18日 11:00~13:00

開催概要

- ・ 国内小麦事情について
- ・ 道産小麦を利用する良い点は？
- ・ 道産小麦粉3種と外国産小麦粉1種の食べ比べとそれとの説明
- ・ 道産小麦キタノカオリを使ってナン作り、試食

トピックス

- ・ 国内で消費されている小麦の85%以上が輸入物、残りが国内産で中でも北海道が国内生産高1位だと説明しました。
- ・ 道産小麦を利用するメリットを大きく3点話しました。1、地産地消 2、安全性 3、風味の良さ
- ・ ハルユタカ、キタノカオリ、ゆめちから、外国産の4種の小麦粉同量で食パンを焼き、出来上がりの高さや、色の違いを参加者皆で確認し、食べ比べをしました。道産のものは、もっちりしておいしいと評判が良かったです。特にゆめちからは違いが良くわかるとの声が多かったです。
- ・ キタノカオリ粉を使い、ビニール袋で簡単にナンを作って試食しました。パンを家で作るのは大変だという方でも簡単にできる方法で道産小麦を食卓に取り入れてもらいたいと提案しました。

参加者の声

- ・ 北海道に住んでいてもなかなか道産小麦パンを食べる機会がなかったので、3種の道産小麦を食べてそれとの違いがわかりました。外国産との違いもよくわかりました。
- ・ 道産小麦使用と書いてあるパンは買ったことがあります、品種一種のものは初めて食べました。ゆめちからはすごくもっちりしていておいしいです。初めて知りました。
- ・ ビニール袋のナンは簡単で作りやすく良いアイデアだと思いました。家でもやってみます。
- ・ 一度に何種類も食べ比べする機会もそうないので、良い体験をしました。
- ・ 江別や岩見沢など札幌の近くの街でおいしい小麦が作られていることを初めて知りました。今度買って作ってみようと思います。
- ・ 道産小麦の名前と特徴がわかつて、勉強になりました。小麦粉を選ぶ際にとても参考になります。
- ・ 道産のものの安全性が良くわかりました。味も美味しいし、値段が高いだけの価値はある。



講習会開催報告書 111

講師	北 由佳	タイトル	道産小麦のちがいを知ろう！ 春よ恋ってどんな粉？
参加者数	11人	日時	10月8日 11:00~13:00

開催概要

- ・ 国内小麦事情についてと道産小麦の良い点は？
- ・ 春よ恋小麦の説明、生産者余湖農園さんについての話
- ・ 春よ恋小麦粉使用と外国産小麦粉使用のパンの食べ比べ
- ・ 春よ恋小麦粉を使ってマルゲリータピザ作り、試食

トピックス

- ・ 国内で消費されている小麦の85%以上が輸入物、残りが国内産で中でも北海道が国内生産高1位だと説明しました。
- ・ 道産小麦を利用するメリットを大きく3点話しました。1、地産地消 2、安全性 3、風味の良さ
- ・ 「春よ恋」の「ハル」の意味をクイズ形式で聞き、春まきと秋まきの違いを説明しました。
- ・ 食べ比べでは、まず、何も知らせずに食べてもらい、香りや味、食感の違いを楽しんでから小麦粉名を知らせました。見かけは良く似ていてわかりにくいが、食べると春よ恋は香り良くもちもちで美味しいという声が多かったです。
- ・ ビニール袋でこねる簡単なピザはこねも成形も手を汚さずに出来てとても美味しいと好評でした。

参加者の声

- ・ 道産の小麦は秋まきだと思っていたのですが、春まきの春よ恋やハルユタカを初めて知りました。
- ・ 地産地消の考えで物を食べて、できるだけ農薬は避けたいと思いました。
- ・ 名前は知っていても実際食べてみないとわからない事、今日、体得できて良かったです。
- ・ 春よ恋はとてもおいしい小麦で外国産とは全然違う。値段も又違うけど(高い)ぜひ使いたいと思った。
- ・ ピザは、幸せなおいしさでした。
- ・ 実物の麦を見たり、麦の穂一本から粉1gというわずかな収穫量の話を聞いて興味深かったです。
- ・ 道産と外国産の小麦の特徴がよくわかった。道産小麦のパンは深みがあり、もっちりしていてとってもおいしい。
- ・ ピザは短時間で出来るので子供にも作れそうです。家族でいろいろなピザを作りたいです。
- ・ 余湖農園で小麦も作っているとは初めて知りました。買って作ってみようと思います。



講習会開催報告書 141

講師	北 由佳	タイトル	道産小麦のちがいを知ろう！さまざまな道産小麦
参加者数	12人	日時	11月25日 11:00~13:00

開催概要

- ・ 国内小麦事情、道産小麦について
- ・ 道産小麦を利用する良い点は？
- ・ 道産小麦粉3種と外国産小麦粉1種の食べ比べとそれぞれの説明
- ・ 道産小麦キタノカオリを使ってナン作り、試食

トピックス

- ・ 国内で消費されている小麦の85%以上が輸入物、残りが国内産で中でも北海道が国内生産高1位だと説明しました。利用するメリットは、1 地産地消 2 安全性（ポストハーベストなし）3 風味の良さ
- ・ 家庭でも取り入れてもらいたいので、値段や販売店なども説明しました。
- ・ ハルユタカ、キタノカオリ、ゆめちから、外国産の4種の小麦粉同量で食パンを焼き、出来上がりの高さや、色の違いを参加者皆で確認し、食べ比べをしました。道産と一言で言っても各品種で違っており特にゆめちからはもちもち感が良くわかるとの声が多かったです。
- ・ キタノカオリ粉を使い、ビニール袋で簡単にナンを作って試食しました。パンを家で作るのは大変だという方でも簡単にできる方法で道産小麦を食卓に取り入れてもらいたいと提案しました。

参加者の声

- ・ 一度に数種類のパンを食べ比べる機会はなかなかないので参加して良かったです。
- ・ ポストハーベストの事が勉強になりました。子供の為にも食の安全性についての知識を高めたいと思いました。
- ・ いつもは買っていたナンが簡単に作れておいしかったので、これからは家で作ってみます。
- ・ 道産小麦のもちもち感がとてもおいしく、食べ比べで自分好みの小麦の味がわかりました。
- ・ 今まででは外国産小麦をよく購入していましたが、道産小麦の安全性を知り、今後は道産小麦を買うようになりました。
- ・ 楽しくて勉強になる一石二鳥のレッスンで、期待以上でした。
- ・ ビニール袋で作るナンが簡単で美味しく出来てびっくりしました。
- ・ 道産小麦でも色や食感が違って面白いですね。種類も多いのでこれから店頭でも注目したいです。



講習会開催報告書 129

講師	北 由佳	タイトル	道産素材のパン作り かぼちゃパン
参加者数	15人	日時	11月10日 10:30~13:00

開催概要

- 手こねで道産素材のかぼちゃパン作り
- 春よ恋小麦と当日使用の春よ恋ブレンドについて説明
- かぼちゃの話と当日使用の真狩村ごとう農園産ほっこりかぼちゃについて説明

トピックス

- 札幌近郊で多く栽培されている小麦を知り、食べてもらいたいと思い、春よ恋ブレンドとほっこりかぼちゃあんのパンを作りました。
- 生地にもサロマのかぼちゃフレークを混ぜ込み、基本のこね方から油脂の入れ方など、ポイントを説明しながら生地を作りました。
- かぼちゃあんを電子レンジで簡単に作る方法を紹介しました。
- かぼちゃは北海道が全国一の産地であり、甘みや女性に嬉しい栄養価のことなどを説明し、豆知識が増えたと喜んでいただけました。
- 花形のパンの成形方法が簡単でかわいいと好評でした。

参加者の声

- 道産小麦でも水分量さえ気をつければ、家庭でもパンが作れることがわかりました。
- これからどんどん道産小麦を使っていきたい。
- あんは生のかぼちゃ、生地はフレークを活用することで水分調整せずに作れて勉強になりました。
- かぼちゃについて、旬や栄養の知らなかったことがわかりました。これから冬に食べたい野菜です。
- かぼちゃフレークを初めて知った。色もきれいで便利なので離乳食のときに使いたかった
- 粉やかぼちゃの知識が増え、パンのかわいい成形方法もおしえてもらい、得した気分です。
- 手こねでも意外と簡単にできて、道産の小麦とかぼちゃはとってもおいしかったです。家でも作りたいです。
- かぼちゃに練乳を混ぜるのは、簡単で良かった。甘すぎずとてもおいしかった。



講習会開催報告書 88

講師	北 由佳	タイトル	道産素材のパン作り コーンパン
参加者数	16人	日時	9月2日 10:30~13:00

開催概要

- 手こねで道産素材のコーンパン作り
- 春よ恋小麦と当日使用の春よ恋ブレンド粉について説明
- 旬のとうもろこし、当日使用のゴールドラッシュ種について説明

トピックス

- 札幌近郊で栽培されている小麦の美味しさを知ってもらいたいと思い、旬のとうもろこしとあわせてパンにしました。
- 手こねでパン作りが初めての方もたくさんいて、基本のこね方からデモをして始めました。
- 初めは大変でしたが、最後は皆さんとても良い具合の生地がこね上がりました。大変だけど、楽しいとの声がいただけました。
- ゴールドラッシュの説明をしたところ、とうもろこしは食べるけれど、普段購入する時は、品種にまであまりこだわっていない感じが見受けられました。早速、買って帰りますと言われました。
- 外国産小麦に比べると値段は高いが安心安全で美味しいと話しました。

参加者の声

- 小麦の選び方、違いが良くわかりました。
- 道産素材は安心なので、少し高くても活用していきたいです。
- 簡単で楽しくパン作りができ、又来たいと思いました。
- こね方と発酵の仕方が勉強になりました。
- 道産素材を使って家でもパンを作りたいと思います。
- パン作りの楽しさを教えていただきありがとうございました。
- 今がおいしいゴールドラッシュを使っておいしい焼きたてのパンが食べられてうれしい。
- ポイントごとに丁寧に教えてもらえたので家でも作れそうです。
- とうもろこしの調理法が参考になった。
- 初めてなので、全部が勉強になりました。



講習会開催報告書 105

講師	北 由佳	タイトル	道産素材のパン作り じゃがいもパン
参加者数	14人	日時	10月1日 10:30~13:00

開催概要

- 手こねで道産素材のじゃがいもパン作り
- ハルユタカ小麦と当日使用のハルユタカブレンドについて説明
- 旬のじゃがいも(きたあかり)、玉ねぎ(札幌黄)について説明

トピックス

- 札幌近郊、江別市で多く栽培されている小麦を知り、食べてもらいたいと思い、ハルユタカブレンドにきたあかりと札幌黄で作ったマッシュポテトをのせてじゃがいもパンを作りました。
- 基本のこね方から始めましたが、少し水分の多い生地だったので、叩くこね方も取り入れながらポイントを説明しました。
- 道産小麦を知って食べてもらいたいので、入手方法や価格などをお知らせしました。
- 北海道産じゃがいもの中で代表的なきたあかり種の説明をしました。栄養価のことや、由来など、豆知識が増えたと喜んでいただけました。
- 「味の箱舟」にも認定されている札幌黄玉ねぎの特徴を話しました。

参加者の声

- 普段良く食べているきたあかりのことは、知らなかった話も聞けて、勉強になりました。
- 道産のものは安全で、それを利用することは地域活性につながるイメージがあるので、自分でも取り入れて活用していきたいです。
- 手こねでべとついた時の対処法がわかり、徐々にパン生地ができていく様子が面白いと思いました。
- 今まで、できたパンを買っていたのですが、自分で作り、イーストや道産粉の香りなど、感じながらできたので、とても感動です。
- 少々割高になっても、道産のものは良いと感じました。
- いもの成分が種類によって違うなど、知らなかったのでじゃがいもを選ぶとき参考になります。
- きたあかりの名前の由来や、札幌黄の話も聞けて、農家の方々の苦労や希望を感じることができた。
- きたあかりはホクホクで焼きたてのパンはとっても美味しかったです。家でも作りたいです。



講習会開催報告書 99

講師	北 由佳	タイトル	道産素材のパン作り ドーナツ
参加者数	8人	日時	9月20日 10:30~13:00

開催概要

- 手こねで道産素材のドーナツ作り
- 強力粉春よ恋と薄力粉クーヘン(きたほなみ)について説明

トピックス

- 薄力粉を練って作るケーキドーナツとは違い、強力粉をこねて発酵させて作るイーストドーナツを作り、普段のおやつにも道産素材を取り入れてもらおうと思い企画しました。
- 大人と中学生の参加で行いましたが、男子中学生は初めてのパン作りで一生懸命パン生地をこねていました。時間がかかると言われましたが、パン作りは時間がかかるものなので、普段何気なく食べている物が人の手によって手間隙かけて作られているかが勉強になったのではないかと思います。
- ドーナツの由来をクイズ形式で説明しました。
- 道産小麦を使用してパン生地を作る際のポイントを話しました。

参加者の声

- 道産小麦粉で作ったドーナツはふっくらしているが、もっちりしていてとても美味しかったです。
- 粉以外にも道産バターを使っているので風味がとても良いですね。
- 某ドーナツチェーン店のイーストドーナツはふわふわでおいしいですが、外国産の粉なのだとあらためて認識しました。今日の道産小麦のほうが、香りが良くわかります。
- 道産小麦やドーナツの作り方、年齢は経ても知らないことが多く、娘にも伝授したいと思います。
- ふわふわの揚げたてドーナツに感激！型を使わずに成形する方法も勉強になりました。
- ドーナツは大変なのでは、と思っていましたが、美味しくできあがりました。道産小麦粉で自分で作ると安全だし、家で子供のおやつに作ってあげたいです。



講習会開催報告書 92

講師	北 由佳	タイトル	道産素材のパン作り 豆パン
参加者数	12人	日時	9月10日 10:30~13:00

開催概要

- 手こねで道産素材の豆パン作り
- 春よ恋小麦と当日使用の春よ恋ブレンドについて説明、保存方法
- 十勝地方で採れる豆について、当日使用の大正金時について
- ・

トピックス

- 札幌近郊で栽培されている小麦を知り、食べてもらいたいと思い、十勝産大正金時豆と十勝産小豆を具にして豆パンを作りました。
- 基本のこね方から始まり、油脂の入れ方、こね上がりの見極め方などポイントを説明
- 道産小麦粉を食べてもらいたいので、入手方法や保存法、種類によって適している料理の話をしました。
- 豆パンは大好きだけど作ったことがない方が多く、つぶさないように豆を入れる成形方法が勉強になったとの声をいただきました。
- 豆類は体にとても良いがなかなか一日に 100 g も食べていないのが現実なので、軽くつまめる黒豆甘納豆や本日の豆パンで毎日少しでも豆類を取り入れる事を提案しました。

参加者の声

- 道産小麦粉を使用しているので、安心安全な食材の利用方法の勉強になりました。
- 豆の入れ方が手包みでパン屋さんは手がかかるっていることが良くわかりました。
- 道産米は注目して食べていますが、道産小麦や豆はあまり注目した事がなかったので、これから意識していきたいです。粘りや甘みが 100%道産だとよくわかります。
- パン生地をこねる楽しさと発酵後のふくらみに驚きました。パンは食べるだけで作るのはつらいと思っていましたが、楽しかったので又作ったみたいと思いました。
- いろいろな豆の種類がわかった。豆により味も違い食べやすいものもわかりました。
- 初めての参加でパン作りも初めてですが、パンができる過程を知れたことと、春よ恋という小麦粉を教えてもらえて良かった。
- 豆入りで栄養満点のパンで北海道の生産者の応援ができる点が良いです。



講習会開催報告書

11

講師	家常 和	タイトル	親子 豆スイーツ
参加者数	14	日時	2014.9.13 (土) 10:00~12:00

開催概要

- 十勝産大豆豆乳を使いスムージーを作る（人参・お豆・ほうれん草）
- 十勝産豆乳とお豆を使いチョコレートフォンデュを作る
- 親子で楽しく、十勝の色々な豆のことを知ってもらう。

トピックス

- お豆の下ごしらえは時間の都合上、先生の方でして頂いた。花豆・黒豆・トカラ豆は水から煮て砂糖で味付けしています。煮汁は捨てずに豆乳スムージーに使用。
- 豆の種類によって食感が違うことを感じてもらう。
- 豆乳を使うことで野菜との相性が良くなる。
- トレーにフォンデュした豆をお皿に飾る（きな粉や豆乳も使って・・・）

参加者の声

- 豆料理をすることが少ない。今日は楽しく出来て良かった。
- 豆の準備が大変そうですが、十勝産の市販されている缶詰を利用するのも良かったし、美味しかった。
- 色々な種類の豆が食べられる。工夫や楽しんで作る子どもと一緒に作る過程の大切さを知った。豆乳を使うこと少ないがスムージーにすると飲みやすかった。
- 子供2人が小さい時食べ過ぎて、最近あまり食べてくれなかつた。目先を変えると食べててくれた。
- 豆フォンデュは初めてで、とても美味しかった！豆を甘納豆にしないでチョコを付けるのが良かった。
- チョコ×豆のアイディアが良かった。チョコあっさり～親子参加の楽しそうなを見られて良かった
- 皿の盛り付け楽しくて良かった。スムージー×豆も新しい
- 十勝出身ではなく、あまり豆を食べていなかつた。せっかく十勝にいるので、今後は色々なお豆を食べようと思う。



講習会開催報告書 25

講師	貴戸 武利	タイトル	親子で豆腐つくり体験-いろいろな味で食べてみよう！-
参加者数	28名	日時	2014.10.18 (土) 10:00~12:00

開催概要

- 豆腐が出来るまで（豆の種類・にがりの事）一晩水に浸した大豆で豆乳つくりのデモンストレーション
- 自分で作った豆腐を味わう 2種類（にがり瀬戸内産・沖縄産で）
- 豆腐にいろんな味をつけて食べてみよう（醤油・焼肉のたれ・中華だし・ゆずこしょう・塩こうじ・ゆかりカレー塩・塩+オリーブオイル・抹茶塩・塩）

トピックス

- 原料の大豆は寒暖差がある地域の物は甘くなる（夜にエネルギーをたくわえるので）暖かい地域では大豆たんぱくが増えて寒い地域では糖分が上がる。豆乳を飲み比べるとわかる。との話に皆さん関心されていました。
- 時間の都合で豆乳をしぶる作業はなく、中田食品様の朝、しぶりたての豆乳ににがりを混ぜ、湯せんして豆腐を作った（15分ほどで出来上がり）2種類のにがりを豆乳に入れて混ぜる段階から、固さ違いがわかり親子で確かめあう姿が良かった。

参加者の声

- 作った豆腐が今まで食べた中で、一番美味しかったです。
- 親子で参加出来て良かった。豆腐づくりが簡単にできることができた。大豆かってやってみたい。
- 初めて健食プログラムに参加しました。子供が普段は豆腐を食べないが、自分で作ったのは食べた。親子で参加出来良かったです。
- 自分で作ったのは初めてでした。講座の内容がとてもわかりやすくて勉強になりました。
- 手作り豆腐は食べたことがあるが、にがりの違いで味が違いビックリした。豆の甘みなど素材によって味が違うことがよくわかった。
- 手作り豆腐は初めてでした。濃厚な味の豆腐で美味しかった。
- 一緒に来た娘は豆腐食べられなかつたが、今日は食べた。醤油以外の食べ方がとても参考になった。
- 作りたての豆腐を子どもが、こんなに食べるとは思いもしなかつた。
- 冷奴や醤油をかけるしかレパートリーがなかつたが、味比べの材料が食べ方の参考になった。
- 豆腐が身近なものに感じることができ、勉強になりました。
- 今回は親子向けでとても良い講座でした。大人向けもぜひ、開催してほしいです。



講習会開催報告書

講師	齋藤 映子	タイトル	【120】北海道を知ろう きな粉
参加者数	18名	日時	10月24日 11:00~13:00
開催概要			
<ul style="list-style-type: none"> 大豆は北海道が全国1位の生産量であり、「きな粉」にスポットを当て、きな粉についてのお話ときな粉を普段の食生活に取り入れやすい様、調味料としての活用を提案 北海道シェア95%以上の「坂口製粉所」代表取締役社長 坂口幸司氏による「きな粉のお話」 北海道産きな粉4種（黄大豆きな粉・黒大豆きな粉・黒千石きな粉・ゆきびりかきな粉）の味比べ 料理の調理・試食（チキン和風サテ、おからナゲット、ニラと大豆のナムル） 			
トピックス			
<ul style="list-style-type: none"> きな粉の製造・販売会社ならではのお話は、参加者さんからの笑いも多く、とても盛り上がった 原料の豆ときな粉と一緒に見せることで、色々な種類があることや、初めて口にする方も多かった きな粉は、安倍川もち、きな粉牛乳、ヨーグルトにかける位しか活用していない方がほとんどだった きな粉を料理に活用の仕方を紹介・水煮大豆やおからなどの大豆製品も活用を紹介 			
参加者の声			
<ul style="list-style-type: none"> きな粉を使った料理が参考になりました。・社長さんのお話もわかりやすく楽しかったです。 4種のきな粉の食べ比べで、それぞれの良さがわかりました。 きな粉を料理に入れるのは、新発見でした。・きな粉を料理に応用して使用していきたいと思います。 きな粉について詳しく知ることが出来て良かった。ナムルが美味しかったので家でも作りたい。 「チキン和風サテ」味噌味がきいて美味しかったです。 今まできな粉はお正月に餅に使うくらいで、ほとんど残していたので、今回のイベントは良かったです。 きな粉の良さがわかり、毎日の食事にとりいれていこうと思いました。 きな粉をお料理に取り入れた事が無く新鮮でした。早速、家でも取り入れたいです。 道産大豆はすごい。おからナゲットもヘルシーで新しい物に出会いました。 きな粉が大好きになりました。これからもどんどん食べたいと思います。 きな粉は、いつも残っていましたが、今日の料理でソースやナムルに使う事がわかり良かったです。 これから工夫して大豆やきな粉を摂取したいです。 初めて参加して楽しく学ぶことができました。身近な食材で出来たので早速作りたいと思います。 			

